৳DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XIV WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1938 R Nr 12

Zawody Związkowe w 1939 r.

Przyszłoroczne zawody Zw., odbędą się w dwu miejscowościach, mianowicie:

Zawody gimnastyczne, strzeleckie i bokserskie, odbędą się w dn. 26 i 27 maja we Lwowie z okazji zlotu Dzielnicy Małopolskiej.

Zawody lekkoatletyczne, pływackie, gry drużynowe, kajakowe, kolarskie i zapasy, odbędą się w dn. 29 i 30 czerwca w Poznaniu z okazji zlotu Dzielnicy Wielkopolskiej.

Program szczegółowy ogłoszony zostanie w następnym Dodatku Technicznym.

Ogłoszone ćwiczenia na przyrządach w stopniu niższym i średnim w ub. Dodatku Techn., oraz ćwiczenia wolne: dla Druhów i ćwiczenia zawodnicze dla młodzieży, podane w tym Dodatku, obowiązują na przyszłoroczne zawody.

Wszystkich zawodników, stających poza zawodami gimnastycznymi, do innych Działów we Lwowie jak i w Poznaniu, obowiązują ćwiczenia wolne stopn. niższego, bez znajomości których, nie dopuści się do zawodów nikogo.

ĆWICZENIA WOLNE

DRUHOWIE.

Stopień niższy.

Z postawy ramiona w bok.

I. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył,
3. ramiona w górę na zewnątrz, głowa lekko odchylona w tył,
4. —

II. 1. Zwrot dłoni w dół,
2. wykrok skrzyżny lewą,
3. półobrotu w prawo na palcach, ramiona w bok, łukiem dolnym,
4. zwrot dłoni w górę.

III. 1—3. Powoli półprzysiad ,ramiona wgórę,
4. —

IV. 1. Powstań, postawa na palcach, ramiona w dół łukiem bocznym,
2. Postawa na stopach, ramiona skurcz.
3. ramiona rzuć w bok,
4. —

V.—VIII. Jak takty I.—IV., tylko półobrotu w przeciwną stronę.

IX. 1. Ramiona skurcz, ręce przed pierś,
2. rozkrok w lewo, ramiona w bok z odrzutem w tył,

3. ramiona skurcz, ręce przed pierś,
4. ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona w bok.

X. 1. Zwrot dłoni w górę,
3—4. powoli ramiona w górę.

XI. 1. Rzutem skłon w dół, ramiona w przód, oprzyj dłonie na ziemi,
2. lekkie uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu w dół,
3. jak 2.,
4. wyprost, ręce na biodra.

XII. 1. Ćwierćobrotu w prawo na piętach,
2—4. powoli skłon wprzód.

XIII. 1—3. Powoli wyprost,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok.

XIV.—XVIII. Jak takty IX.—XIII., tylko w przeciwną stronę.

XIX. 1. Ramiona w dół i w przód.
2. ramiona w tył,
2. wyskok w górę, z wymachem ramion w górę,
4. doskok, ramiona w dół i w bok.

XX. 1—4. Jak takt XIX.

XXI. 1. Ramiona w dół,
2. półobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3. przystaw prawą nogę,
4. ramiona w bok.

XXII.—XXIV. Jak takty XIX.—XXI., tylko w ostatnim takcie na 4. postawa na spocznij.

Wskazówki:

Przy wszystkich ruchach ramion, gdzie nie jest zaznaczone wytrzymanie, ramion nie zatrzymuje się, tylko, gdy ramiona uzyskują oznaczoną wysokość, wracają do pierwotnej pozycji lub w nowym kierunku.

Należy bezzwłocznie zachować kierunek ruchu, przy czym ramiona powinny być wyprostowane, dłonie otwarte, palce złączone, przy czym unikać należy zbytecznego wyprężania ramion, przez co powoduje usztywnienie lub zrywanie ruchu.

Ruchy zwolnione należy w takim czasie wykonać, by utrzymać wymagany rytm, nie przyspieszając ani też nie zwalniając bez potrzeby.

Przy ruchach powtarzalnych zachować jednakowe nasilenie, a przez pogłębienie ruchu uzyskać osiągalność ostatecznej granicy.

Przez cały czas ćwiczeń zachować równomiernie tempo, płynność, rzut i nasilenie.

Stopień średni.

Z postawy zasadniczej.

I. 1. Ramiona w przód,
2. ramiona w tył,
3—4. ramiona w górę, i w przód, łukiem okrężnym w tył.

II. 1. Ramiona w bok z odrzutem w tył,
2—3. dwa rytmiczne odrzuty w tył i, po drugim odrzucie, ramiona w przód,
4. ramiona w dół i w bok.

III. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę.

IV. 1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę,
3. ramiona w dół, łukiem bocznym,
4. ramiona skurcz.

V. 1. Wypad w przód na zewnątrz lewą, lewe ramię w przód na zewnątrz, dłoń w górę, lewe — w tył na zewnątrz, grzbiet, patrz na lewą dłoń,
2. —

3. odchyl tułów ze zwrotem w prawo do wypadu w prawo w bok, lewe ramię w bok, zwrot dłoni w dół, prawa ręka na biodro, patrz na lewą rękę, tułów i lewa noga tworzą równą linię.
4. —

VI. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3. przystaw prawą nogę.
4. —

VII.—XII. Jak takty I.—VI., tylko od taktu V. w przeciwną stronę.

XIII. 1. Ramiona w bok,
2. zamachem w dół, ramiona skrzyżuj przed sobą,
3. wymach ramion w bok i podskokiem rozkrok,
4. ramiona w dół i w przód.

XIV. 1—4. Skłon w dół, ramiona w przód i trzy rytmiczne pogłębienia skłonu w dół, ręce przy każdym pogłębieniu opierają się o ziemię.

XV. 1. Rzutem tułowia w przód, pad w przód, do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.
2—4. —

XVI. 1—4. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem, nogi w rozkroku.

XVII. 1. Rzutem tułowia w przód, przysiad podparty,
2. —
3. wyprost, wymach ramion w górę na zewnątrz,
4. ramiona w przód w dół, przysiad podparty.

XVIII. 1. Wyprost i wymach ramion w górę na zewnątrz,
2. ramiona w przód w dół, przysiad podparty,
3. wyprost, ręce na biodra,
4. —

XIX. 1—4. Powoli powstań, postawa na palcach.

XX. 1. Ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i wymach ramion w górę, wyskok w górę.

XXI. 1. Doskok, ramiona w dół i w bok,
2—4. jak w takcie XX. 2—4.

XXII. 1. Doskok, ramiona w dół i w bok,
2. przysiad, ramiona w dół,
3. ramiona w bok,
4. —

XXIII. 1—4. Powoli powstań, postawa na palcach.

XXIV. 1. Postawa na stopach, ramiona w dół,
3—4. —

Wskazówki:

Wyjaśnienia, podane przy ćwiczeniach dla stopnia niższego, obowiązują również przy ćwiczeniach stopnia średniego.

ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE NA ZAWODY GIMNASTYCZNE DLA MŁODZIEŻY MĘSKIEJ.

Zawody obejmują:

1. Ćwiczenia wolne.
1. Ćwiczenia na poręczach.
3. Ćwiczenia na koniu z łękami.
4. Ćwiczenia na drążku.
5. Skok mieszany.

Ćwiczenia wolne.

Przyprowadzenie i ustawienie zastępu (7 zawodników), rozstęp na rozkaz:

Ramiona w bok, od środka — odstąp!

Ćwicz!

I. 1. Ramiona skurcz, ręce przed pierś, z odrzutem łokci w tył,
2. ramiona w bok z odrzutem w tył,
3. jak 1.,
4. ramiona w bok.

II. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę.

III. 1. Ramiona w tył,
2. ramiona w przód,
3. ramiona w tył,
4. ramiona w górę.

IV. 1. Ramiona skurcz,
2. rozkrok w lewo, ramiona rzuć w górę,
3. ramiona skurcz,
4. ćwierćobrotu w lewo na piętach, ramiona rzuć w bok.

V. 1. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa lekko wzniesiona w tył, ramiona w dół i w przód,
2. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
3. postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
4. przysiad podparty.

VI. 1—3. Trzykrotne rytmiczne uniesienie tułowia,
4. wyprost, ręce na biodra.

VII. 1—3. Powoli powstań, postawa na palcach,
4. postawa na stopach, ramiona w dół.

VIII. 1. Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2. przystaw lewą nogę,
3. ramiona w bok,
4. —

IX.—XVI. Jak takty I.—VIII., tylko od IV. taktu, na 2., rozkrok w prawo.

XVII. 1. Skłon, rzutem w dół, ramiona zamachem w przód, przedramiona skrzyżuj, dłonie lekko zwinięte,
2. unieś tułów do poziomu, wymach ramion w bok, grzbiet,
3. pogłębienie skłonu, ramiona w przód, jak pod 1.
4. wyprost tułowia, ramiona w bok.

XVIII. 1. Wypad lewą w przód, ramiona w dół i w górę,
2. prawe ramię w tył, lewe wytrzymaj,
3. prawe ramię w górę, lewe ramię w tył,
4. powstań, ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w bok, łukiem dolnym.

XIX. 1. Ramiona w dół,
2. skłon w lewo w bok,
3. skłon w prawo w bok,
4. skłon w lewo w bok.

XX. 1. Wyprost, przystaw lewą nogę — ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. unik lewą, ramiona w dół i w bok,
4. —

XXI. 1—4. Powoli opad w przód, waga na prawej.

XXII. 1. Wyprost wymach lewą nogę w przód, ramiona w bok, wytrzymaj,
2. zakrok lewą na palce,
3. ćwierćobrotu w lewo na palcach,
4. przystaw lewą.

XXIII.—XVIII. Jak takty XVII.—XXII tylko w takcie XVIII wypad prawą.

XXIV. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę,

XXV. 1. Ramiona w dół i wyskok w górę,
2—4. trzy podskoki w górę.

XXVI. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok,
2. podskokiem nogi złącz, ramiona w dół,
3. ramiona w bok,
4. —

XXVII.—XXX. Jak takty XXIV—XXVI.

XXXI. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w tył na zewnątrz, dłonie na zewnątrz, postawa na palcach, lekki skłon głowy w tył,
3—4. —

XXXII. 1. Postawa na stopach, ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół,
4. —

Po skończonych ćwiczeniach rozkaz:

Do środka — złącz!

Spocznij!

Wskazówki:

Rozstęp i złączenie wykonuje się cwałem.

W ćwiczeniach wolnych dopilnować należy, by chłopcy wykonywali ruchy w określonych kierunkach, zachowali płynność ruchu i kończyli każdy ruch, w granicach jego osiągalności.

Nie należy wstrzymywać ruchu w tych momentach, w których nie jest przewidziane wytrzymanie, natomiast wytrzymanie musi być zaznaczeniem prawidłowej postawy lub pozycji.

Tempo ruchu należy zastosować do wymagań ogólnych wszystkich ćwiczących w zastępie, jednakże rytm nie powinien być zrywany lub nadmiernie przyspieszony, względnie zwalniany.

Ćwiczenia na poręczach.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem.
Przewrót w tył z ramionami w bok — wsiad wychwytem na lewą żerdź — przemach odwrotny do środka i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do półprzysiadu.

Wskazówki:

Aby uzyskać zamach wykonuje się naskok do oparcia na ramionach nieco w przód, a nogami rzut do przodu. Przy drugim zamachu wznosi się nogi do podporu przewrotnego, z którego bierze się właściwy zamach.

Dla wykonania przewrotu należy wziąć silny zamach nie tylko nogami, ale i tułowiem i, kiedy tułów znajdzie się w wysokim wzniesieniu silnym i szybkim przegięciem przewalamy się do stania na barkach, z równoczesnym rozrzutem ramion w bok, następnie gdy tułów opada w tył, ujmujemy za żerdzie.

Z wysokiego wzniesienia przewrotnego, rzutem, podobnie jak przy wspieraniu wychwytem, wykonuje się wsiad na lewą żerdź. Lewa noga zwisa pionowo, prawa ugięta w kolanie.

Ze stania na barkach, przewrotem w przód, bierze się silny zamach, by wykonać wspieranie w tylnym zamachu, a w przednim zamachu przerzucić

nogi w prawo i odbiciem od żerdzi zwrócić w lewo i wykonać zeskok do półprzysiadu z dochwytem za żerdź, po czym szybko przybranie postawy zasadniczej.

2. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem.
Wsiad rozkroczny wychwytem — przemach odwrotny prawą do środka z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem — przemach okroczny prawą w tył —przemach okroczny lewą do środka i ćwierćobrotu w prawo — przemach odwrotny lewą do siadu rozkrocznego i przechwyt prawą za siebie — przechwyt równorącz w przód i odepchnięciem w tył przesunięcie tułowia do podporu leżąc łukiem rozkrocznie — złączeniem nóg zamach, wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny w lewo.

Wskazówki:

Przy wsiadzie rozkrocznym uważać należy, aby nogi pozostały wyprostowane i tak samo przy przemachach okrocznych i odwrotnych.

Podpór leżąc przodem ma być wykonany o tułowiu wyprostowanym, jak również — przejście z siadu rozkrocznego do przechwytu w przód i odepchnięcie w tył do podporu leżąc łukiem.

Złączeniem nóg bierze się zamach do wzniesienia nóg, a wspieraniem wychwytem przechodzi się do podporu przodem. Wyrzut przy wychwycie powinien być tak silny, by po wspieraniu, tułów wypłynął wysoko do wysokiego zamachu, z którego zeskakuje się zawrotnie w lewo.

Koń wszerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki.
Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło okroczne lewą z trzy-czwartym obrotu w prawo, dochwyt prawą na kark do zeskoku prawym bokiem do konia.
2. To samo ćwiczenie tylko w przeciwną stronę.

Wskazówki:

Przemach odboczny należy wykonać dostatecznie wysoko, by nogi nie obtarły się o grzbiet konia — gdy tylko znajdziemy się w podporze tyłem, następuje przemach okroczny lewą, a następnie prawą.

Przy wszystkich tych przemachach, ciężar ciała przenosić stopniowo z jednego ramienia na drugie, nie wstrzymując ruchu.

Przy kole okrocznym lewą, należy przenieść ciężar ciała na lewą rękę i wykonać trzyczwarte obrotu na lewej z dochwytem prawej na kark.

Przy zeskoku należy nogi złączyć, prawe ramię opiera się ręką na karku konia, lewe ramię w bok, po czym postawa zasadnicza.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, nachwytem.
W przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce, dochwyt prawą nachwytem — wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce, dochwyt lewą nachwytem — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem z półobrotem w lewo.

Wskazówki:

Półobrotu w przednim zamachu wykonuje się spokojnie lekkim pociągnięciem barków, przy czym ramię, na którym wykonuje się półobrót jest zupełnie wyprostowane.

Przy wspieraniu okrakiem noga musi być zupełnie wyprostowana, a wspieranie musi mieć złudzenie wspierania wychwytem.

Przemach okroczny wykonuje się przed obrotem, kiedy noga zostanie przeniesiona ponad drążkiem, wówczas następuje obrót, złączenie nóg.

Zamach podmykiem bierze się po wykonaniu spadu do zwieszenia przewrotnego, wyrzutem nóg w przód skośnie w górę.

Przed wykonaniem kołowrotu, wykonuje się odrzut nóg w tył, a po kołowrocie spad do zwieszenia przewrotnego i przy wyrzucie nóg do zeskoku podmykiem następuje wcześniejsze puszczenie drążka lewą ręką.

2. Z naskoku do zwieszenia przodem, nachwytem.

Wymyk przodem — podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót, w tył — zeskok w tył.

Wskazówki:

Wymyk należy wykonać natychmiast po wyskoku do zwieszenia i po zaznaczeniu podporu, przejść podmykiem w zamach.

Wspieranie wychwytem powinno być wykonane do dostatecznego zamachu w tył, z którego znów przechodzi się w kołowrót w tył.

Kołowrót należy wykonać spokojnie, po czym lekkim skuleniem puścić nieco nogi w przód, a następnie silnym wyrzutem nóg w tył do wysokiego odmachu oraz odepchnięciem się rękami od drążka wykonać zeskok w tył.

Koń wzdłuż.

Wysokość konia 120 cm., mostka 10 cm.

Z rozbiegu wyskok kuczny na grzbiet, wykrokiem i oparciem rąk na kark, przerzut w przód.

Wskazówki:

Wyskok kuczny wykonuje się do postawy na grzbiecie konia, następnie wykrokiem lewej lub prawej i wzniesieniem ramion w górę, uzyskuje się zamach, po czym szybkim skłonem w przód, oparciem rąk i odbiciem nóg przechodzi się do stania na rękach, a nie wytrzymując stania zeskok przerzutem w przód.

Wyniki mistrzostw Polski w gimnastyce

Tytuł mistrza Polski na rok 1938 w wieloboju gimnastycznym zdobył dh Kosman z Warszawy, osiągając 111.133 na 120 punktów możliwych; II. m. i tytuł wicemistrza Polski dh Pietrzykowski Wincenty 111.033 p.; III. m. dh. Breguła Wilhelm ze Śląska 108.268 p.

I. m. na drążku Breguła Wilhelm (Śląsk) 19.300.
II. m. „ „ Lewicki Jerzy (Kraków) 18.100.
III. m. „ „ Pietrzykowski Wincenty (Warszawa) 18.000.

Koń wszerz:

1. Kosman Edmund (Warszawa) 18.033.
2. Pietrzykowski Wincenty (W-wa) 17.933.
3. Szlosarek Wilhelm (Śląsk) 17.600.

Koń — skok:

1. Gaca Paweł (Śląsk) i Kosman Edmund (W-wa) po 19.334 p.
2. Pietrzykowski Wincenty (W-wa) 19.366.
3. Noskiewicz Zbigniew (W-wa) 18.934.

Poręcze:

1. Pietrzykowski Wincenty (W-wa) 19.000.

2. Kosman Edmund (W-wa) i Sladek Eugelbert (Śląsk) 18.567.
3. Breguła Wilhelm (Śląsk) 18.334.

Kółka:

1. Kosman Edmund (W-wa) 19.266 p.
2. Sladek Engelbert (Śląsk) 18.266.
3. Breguła Wilhelm (Śląsk) 18.167.

Ćwiczenia wolne:

1. Pietrzykowski Wincenty (W-wa) 19.033.
2. Gaca Paweł (Śląsk) 18.100.
3. Kosman Edmund (W-wa) 18.033.

Tytuł mistrzyni Polski w wieloboju gimnastycznym zdobyła Skirlińska Janina (Kraków) zdobywając 89.767 p. na 100 możliwych. Wicemistrzostwo Stępińska Urszula (Kraków) 86.834 p., III. miejsce zajęła Finówna Barbara (Warszawa) 80.698 p.

Ćwiczenia maczugami:

1. Skirlińska (Kraków) 18.433.
2. Finówna (Śląsk) 17.167.
3. Stępińska (Kraków) 17.033.

Koń:

1. Stępińska 18.700.
2. Skirlińska 18.500.
3. Sierońska 17.366.

Poręcze:

1. Skirlińska 17.434.
2. Stępińska 17.334.
3. Finówna 16.900.

Równoważnia:

1. Skirlińska 17.200.
2. Sierońska 16.733.
3. Laskówna 16.300.

Kółka:

1. Skirlińska 18.200.
2. Stępińska 17.800.
3. Finówna 16.466.

Wyniki zawodów kajakowych w Rejowie

Okręg Kielecki w okólniku nr 18, z dn. 8.XI.38. podał wyniki zawodów kajakowych w dn. 31.VII.38 na jeziorze w Rejowie:

Zgłoszono zawodników: Wioślarski Klub „Rejów“ — 1 zawodniczka, 20 zawodników; „Sokół“ Warszawa I — 6 zawodników; „Sokół“ Skarżysko — 3 zawodników; „Sokół“ Starachowice — 2 zawodniczki, 6 zawodników. Ogółem: 3 zawodniczki, 35 zawodników.

1 bieg pań 600 m. KLW. Osad 3. 1. m. W. K. „Rejów“; 2. m. „Sokół“ Starachowice; 3. m. „Sokół“ Starachowice.

2 bieg panów 1000 m. KLW. Osad 4. 1. m. „Sokół“ W-wa I; 2. m. W.K. „Rejów“; 3. m. W.K. „Rejów“.

3 bieg panów 1000 m. KLW. Osad 9. 1. m. „Sokół“ W-wa I.; 2. m. W.K. „Rejów“; 3. m. W.K. „Rejów“.

4 bieg panów 3000 m. z 2 nawrotami KLW. Osad 4. 1. m. „Sokół“ W-wa I; 2. m. „Sokół“ Starachowice; 3. m. W.K. „Rejów“.

5 bieg panów 3000 m. z 2 nawrotami KLW. Osad 2. 1. m. „Sokół“ W-wa I; 2. m. W.K. „Rejów“.

6 bieg panów 1000 m. K2 półwyścigowe. Osad 1. 1. m. „Sokół“ Starachowice (Walkowerem).